نسْرين
تتعلّم السّباحة





Textes et Illustrations par Gilbert Delahaye-Marcel Marlier
ظهر هذا الكتاب بالفرنسية تحت عنوان:
Martine apprend à nager «FARANDOLE» Éditions Casterman
S.A.Tournai-Belgique

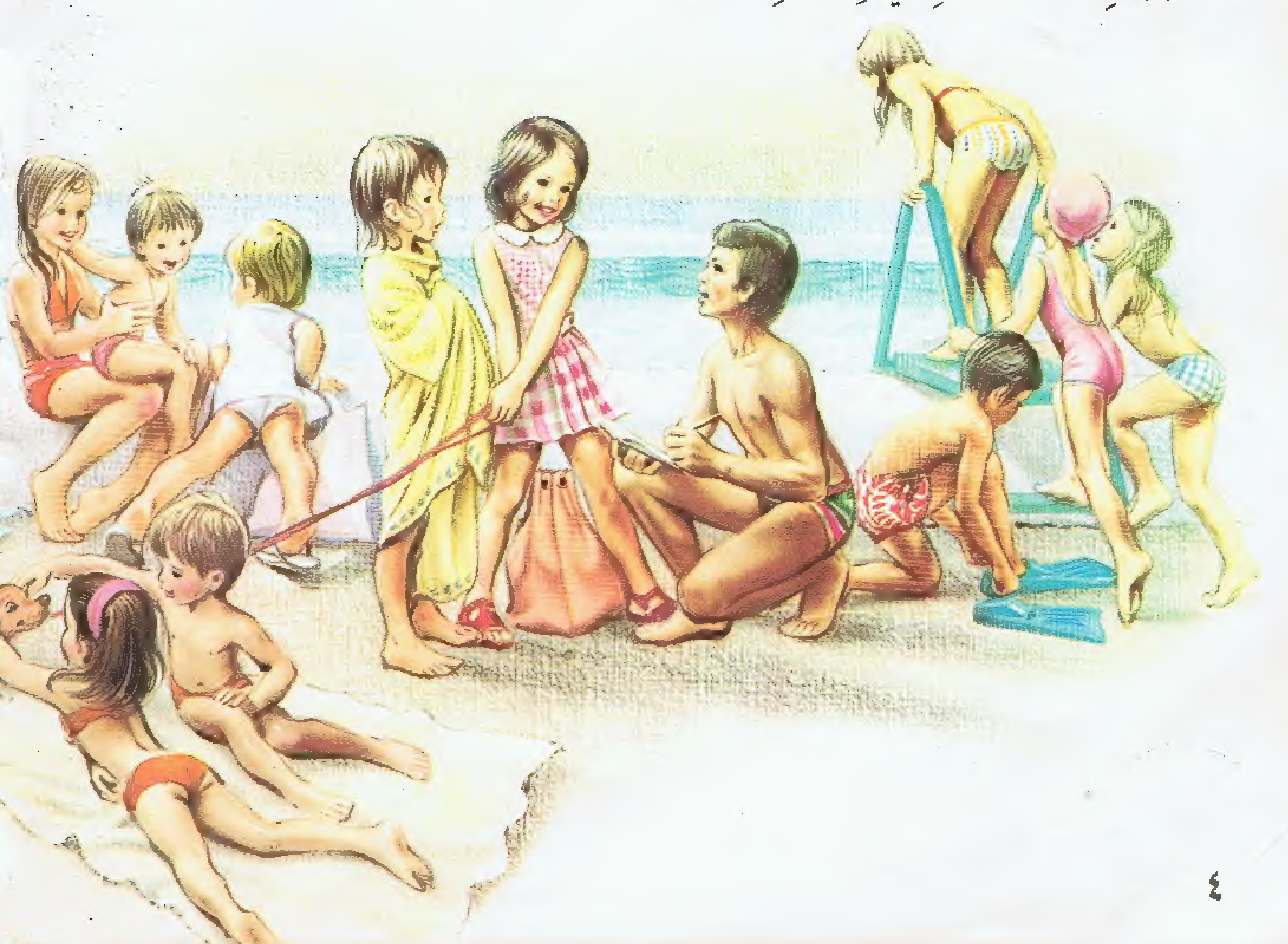
PRINTED BY DAGHER PRESS
TELEX 20217 LE-LEBANON



نسرين
تتعلّم السّباحة

نقله إلى العربيّة وابتكر قاموسه
جبران مسعود

أَلسِّبَاحَةُ لَيْسَتْ أَصْعَبَ مِنْ رُكُوبِ الدَّرَّاجَةِ . إِنَّهَا عَادَةٌ نَتَعَوَّدُهَا .
وَهِيَ ، كَذَلِكَ ، عِلْمٌ نَتَعَلَّمُهُ .
إِذَا كُنْتَ تُحِبُّ أَنْ تَتَعَلَّمَ السِّبَاحَةَ فَاطْلُبْ ، أَوَّلاً ، مُوَافَقَةَ وَالِدَيْكَ .
ثُمَّ سَجِّلِ ٱسْمَكَ فِي نَادِي السِّبَاحَةِ كَمَا فَعَلَتْ نِسْرِينُ .
عِنْدَ التَّسْجِيلِ ٱسْتَقْبَلَ ٱلْمُدَرِّبُ نِسْرِينَ ، وَسَلَّمَ عَلَيْهَا ، ثُمَّ سَأَلَهَا :
— مَا ٱسْمُكِ يا صَغِيرَةُ ؟ وَكَمْ عُمْرُكِ ؟
— إِسْمِي نِسْرِينُ وعُمْرِي سَبْعُ سَنَوَاتٍ .
— حَسَنٌ ... حَسَنٌ ... سَنَبْدَأُ التَّمَارِيْنَ حَالاً . إِخْتَارِي حُجْرَةً[1] لِثِيَابِكِ ، وَٱرْجِعِي إِلَيْنَا بِسُرْعَةٍ .





فِي ٱلْحُجْرَةِ لَبِسَتْ نِسْرِينُ ثِيَابَ ٱلْبَحْرِ ، وَرَتَّبَتْ أَغْرَاضَهَا ، وَهَيَّأَتْ مِنْشَفَتَهَا . فِي ٱلْخَارِجِ كَانَ أَعْضَاءُ النَّادِي يَنْتَظِرُوْنَهَا بِشَوْقٍ. وَلَمَّا خَرَجَتْ نِسْرِينُ أَسْرَعُوْا إِلَيْهَا يُعَرِّفُوْنَهَا بِأَنْفُسِهِمْ ، وَيُظْهِرُوْنَ لَهَا كُلَّ صَدَاقَةٍ وَمَحَبَّةٍ .

— كَمْ هِيَ جَمِيْلَةٌ قُبَّعَتُكِ (٢) يَا نِسْرِينُ !

— أَرْجُوْكِ ، سَاعِدِيْنِي عَلَى شَدِّ حَلْقَةِ ٱلْقُبَّعَةِ .

طَلَبَ ٱلْمُدَرِّبُ مِنْهُمْ أَنْ يَسْتَعِدُّوْا ، فَأَسْرَعُوْا كُلُّهُمْ رَاكِضِيْنَ إِلَى ٱلْحَمَّامِ .



ــ مَا أَبْرَدَ ٱلْمَاءَ !

وَقَالَ سَامِي : ــ أَنَا أُحِبُّ ٱلْمَاءَ ٱلْبَارِدَ . وَأَنْتِ يَا نِسْرِينُ ، أَفَلاَ تُحِبِّيْنَهُ ؟

عَافَاكَ يَا سَامِي ! عَافَاكَ ! أَنْتَ حَقّاً سَبَّاحٌ مَاهِرٌ ! أَنْتَ لَسْتَ مِثْلَ بُوبِي ، كَلْبِ نِسْرِينَ الصَّغِيْرِ ، الَّذِي يَخَافُ مِنَ ٱلْمَاءِ وَمِنَ الزُّكَامِ (٣) ! وَتَسْأَلُ نِسْرِينُ كَلْبَهَا :

ــ مَا بِكَ يَا بُوبِي ؟ هَلْ أَنْتَ مَرِيْضٌ ؟

ــ أَلاَ تَرَيْنَ أَنَّنِي مُبَلَّلٌ بِٱلْمَاءِ بِسَبَبِكِ أَنْتِ !؟

قَبْلَ أَنْ تَتَعَلَّمَ السِّبَاحَةَ عَلَيْكَ أَنْ تَتَعَوَّدَ ٱلْمَاءَ .

أَلدَّرْسُ الأَوَّلُ : **أَللَّعِبُ فِي ٱلْمَاءِ .**

أَللَّعِبُ فِي ٱلْمَاءِ سَهْلٌ جِدّاً . وَلَكِنْ يَجِبُ أَنْ تَتَعَوَّدَ فَتْحَ عَيْنَيْكَ وَأَنْتَ فِي ٱلْمَاءِ . فَمَنْ مِنَ الصِّغَارِ سَيَجِدُ عِقْدَ الصَّدَفِ[٤] فِي قَعْرِ[٥] ٱلْبِرْكَةِ ؟ مَرْيَمُ ؟ أَمْ سَوْسَنُ ؟ أَمْ سَامِي ؟

لا ! نِسْرِينُ هِيَ ٱلَّتِي وَجَدَتْهُ .



قَالَتْ سَوْسَنُ لِصَدِيقَتِهَا نِسْرِينَ :

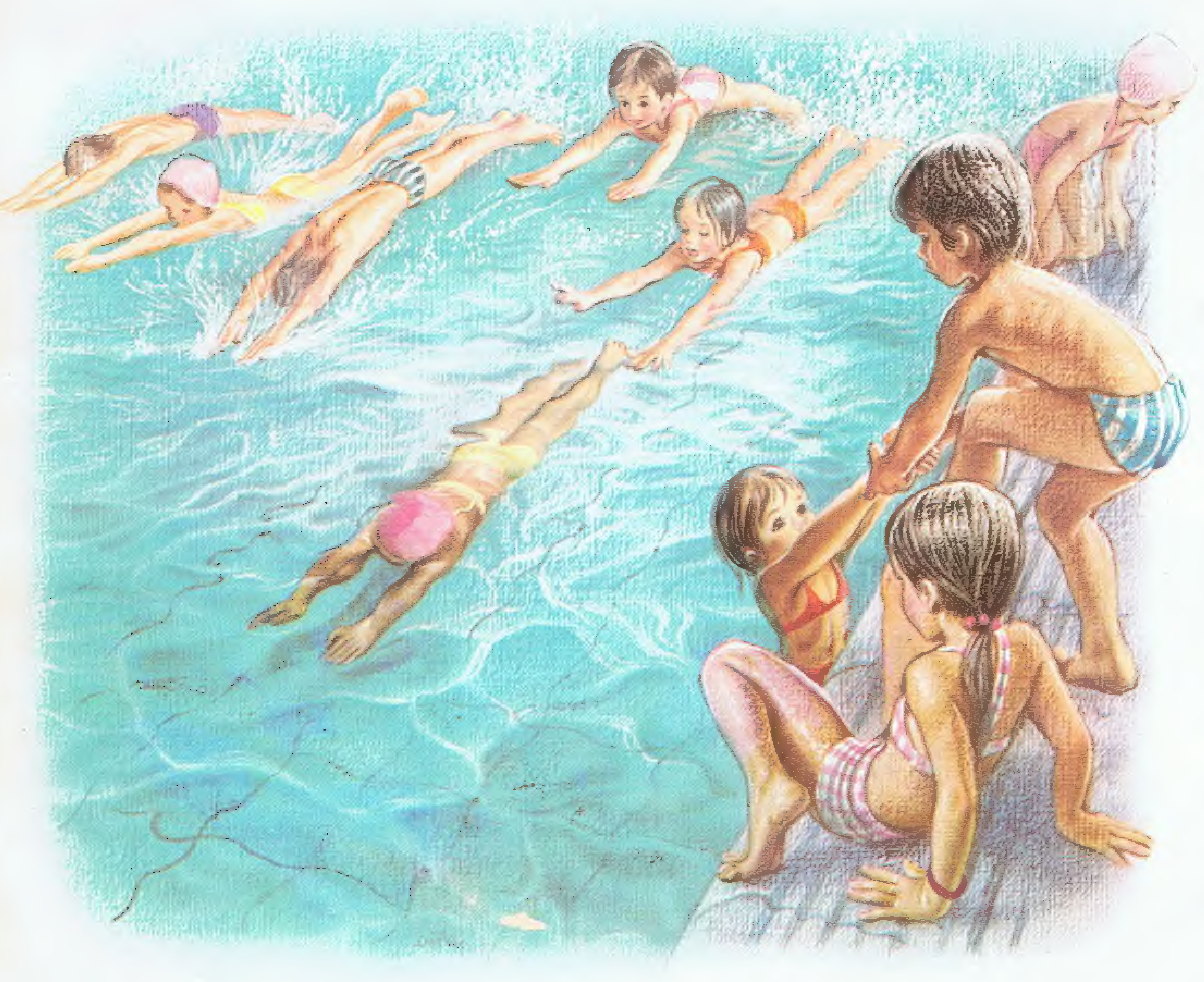
ـ يَظْهَرُ يَا نِسْرِينُ أَنَّكِ لا تَعْرِفِينَ كَيْفَ تَعُومِينَ (٦) عَلَى سَطْحِ الْمَاءِ. سَأُعَلِّمُكِ : اِسْتَلْقِي (٧) عَلَى ظَهْرِكِ ، وَمُدِّي سَاقَيْكِ ، وَابْسُطِي (٨) ذِرَاعَيْكِ إِلَى جَنْبَيْكِ . وَلا تَتَحَرَّكِي . هَكَذَا تَعُومِينَ عَلَى ظَهْرِكِ .



أَلدَّرْسُ الثَّانِي : إِنْطِلاقُ السَّهْمِ .

قَالَ ٱلْمُدَرِّبُ لِلسَّبَّاحِيْنَ الصِّغَارِ :

— إِنْطَلِقُوا فِي ٱلْمَاءِ بِخَطٍّ مُسْتَقِيمٍ ، هَكَذا ، إِلَى أَبْعَدِ نُقْطَةٍ



مُمْكِنَةٍ . وَلْتَكُنِ الذِّرَاعَانِ وَالسَّاقَانِ مُمَدَّدَةً تَماماً .

— يَاه ، مَا أَجْمَلَ السِّبَاحَةَ ! أَنَا أَسْبَحُ وَلا أَغْرَقُ !



مِنَ الدَّرسِ الثَّالِثِ إِلَى الدَّرسِ السَّابِعِ :

تَعَلُّمُ حَرَكَاتِ السِّبَاحَةِ — أَلتَّمَرُّنُ عَلَى التَّنَفُّسِ .

حَرَكَاتُ السَّاقَيْنِ :

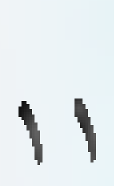
بَدَأَ ٱلْمُدَرِّبُ شَرْحَهُ ، فَقَالَ لِنِسْرِينَ :

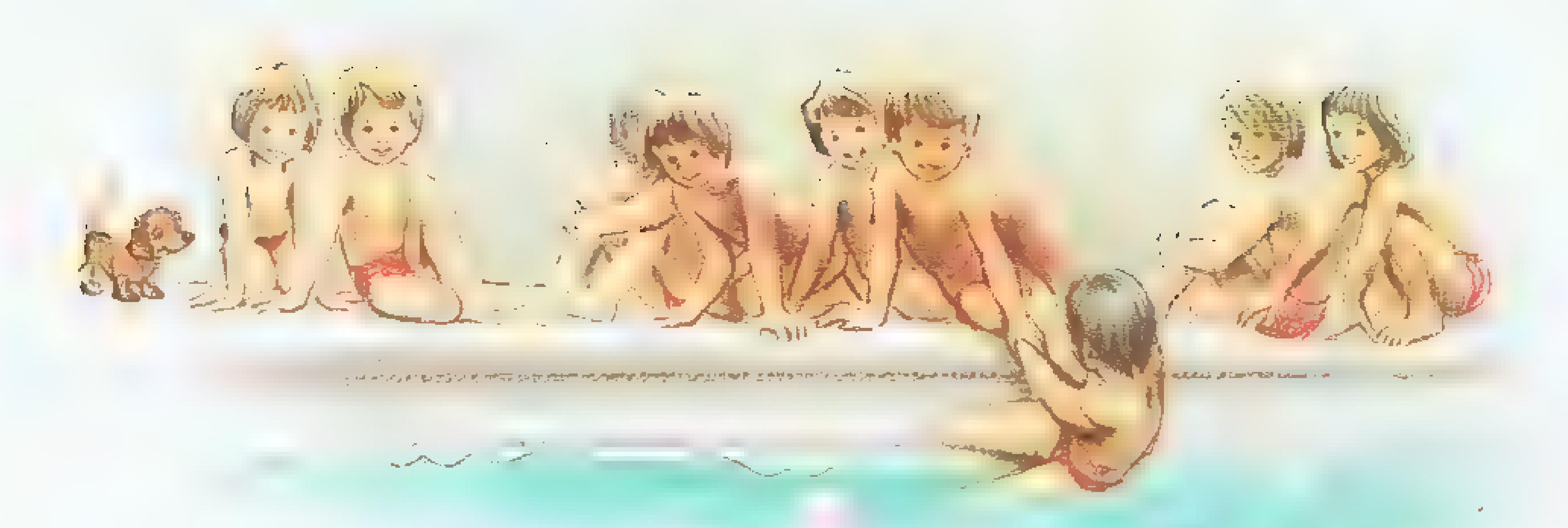
— يَجِبُ أَنْ تُحَرِّكَ السَّاقَانِ وَتَبْقَى الذِّرَاعَانِ مَمْدُودَتَيْنِ بِشَكْلٍ مُسْتَقِيمٍ ، وَالرَّأْسُ خَارِجَ ٱلْمَاءِ ... أَوَّلاً : قَرِّبِي رِجْلَيْكِ مِنْ جِسْمِكِ عِنْدَ ٱسْتِعْدَادِكِ لِلاِنْطِلاقِ . ثَانِياً : مُدِّي سَاقَيْكِ وَبَاعِدِي بَيْنَهُمَا . ثَالِثاً : قَرِّبِي سَاقَيْكِ ٱلْوَاحِدَةَ مِنَ ٱلأُخْرَى .

حَرَكَاتُ الذِّرَاعَيْنِ :

— مُدِّي ذِرَاعَيْكِ ، وَلْتَبْقَ يَدَاكِ مَضْمُومَتَيْنِ ... بَاعِدِي بَيْنَ ذِرَاعَيْكِ بِشَكْلِ صَلِيبٍ ... أَعِيدِي يَدَيْكِ تَحْتَ ذَقْنِكِ ... جَرِّبِي هَذِهِ ٱلْحَرَكَاتِ مَرَّةً أُخْرَى ... مُمْتَازٌ ! تَنَفَّسِي بِرَاحَةٍ وَٱسْتِرْخَاءٍ[٩] يَا نِسْرِينُ ، وَلَكِنِ ٱنْتَبِهِي ! يَجِبُ أَنْ يَكُونَ تَنَفُّسُكِ مَدْرُوساً ، مُنَظَّماً ، وَإِلاَّ تَعِبْتِ كَثِيراً .

بَدَأَتْ نِسْرِينُ تَتَمَرَّنُ بِكُلِّ نَشَاطٍ وَٱهْتِمَامٍ . إِنَّهَا تَتَمَنَّى أَنْ تَسْبَحَ كَمَا يَسْبَحُ ٱلْمُدَرِّبُ . طَبْعاً سَتُصْبِحُ فِي يَوْمٍ مِنَ ٱلأَيَّامِ سَبَّاحَةً مَاهِرَةً ، بِفَضْلِ نَشَاطِهَا وَٱجْتِهَادِهَا .

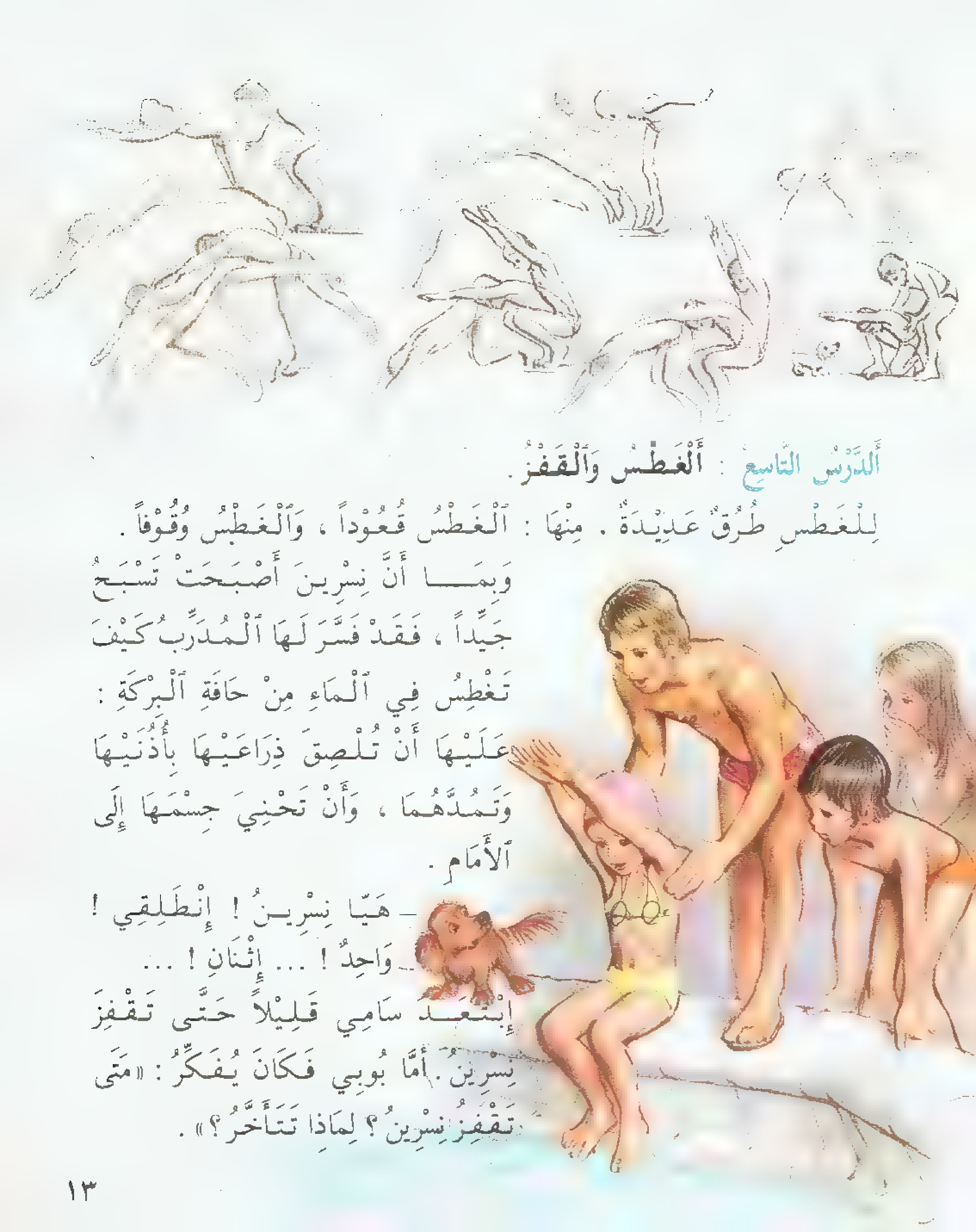




الدَّرْسُ الثَّامِنُ : أَلسِّباحَةُ .

نَعَمْ ، لَقَدْ صَدَقَ ٱلْمُدَرِّبُ : فَفِي الدَّرْسِ الثَّامِنِ بَدَأَتْ نِسْرِينُ تَسْبَحُ مِنْ غَيْرِ أَنْ يُسَاعِدَهَا أَحَدٌ . وَهِيَ تَتَذَكَّرُ دَائِماً نَصَائِحَ ٱلْمُدَرِّبِ : يَجِبُ أَنْ تُنَظِّمَ حَرَكَاتِ ذِرَاعَيْهَا وَسَاقَيْهَا ، وَأَنْ تَتَنَشَّقَ(١٠) ٱلْهَوَاءَ وَهِيَ تُبَاعِدُ بَيْنَ ذِرَاعَيْهَا ، وَأَنْ تَزْفِرَ(١١) وَهِيَ تَرُدُّ يَدَيْهَا تَحْتَ ذَقْنِهَا .

إِذَا كُنْتَ تُحِبُّ السِّبَاحَةَ وَتُرِيدُ أَنْ تَتَعَلَّمَهَا ، فَلا شَكَّ فِي أَنَّكَ سَتَنْجَحُ . يَكْفِي أَنْ تَفْعَلَ كَمَا فَعَلَتْ نِسْرِينُ ، وَلا تَقُلْ أَبَداً : « لا أَسْتَطِيعُ أَنْ أَتَعَلَّمَ السِّبَاحَةَ ! »



أَلدَّرْسُ التَّاسِعُ : **أَلْغَطْسُ وَٱلْقَفْزُ.**

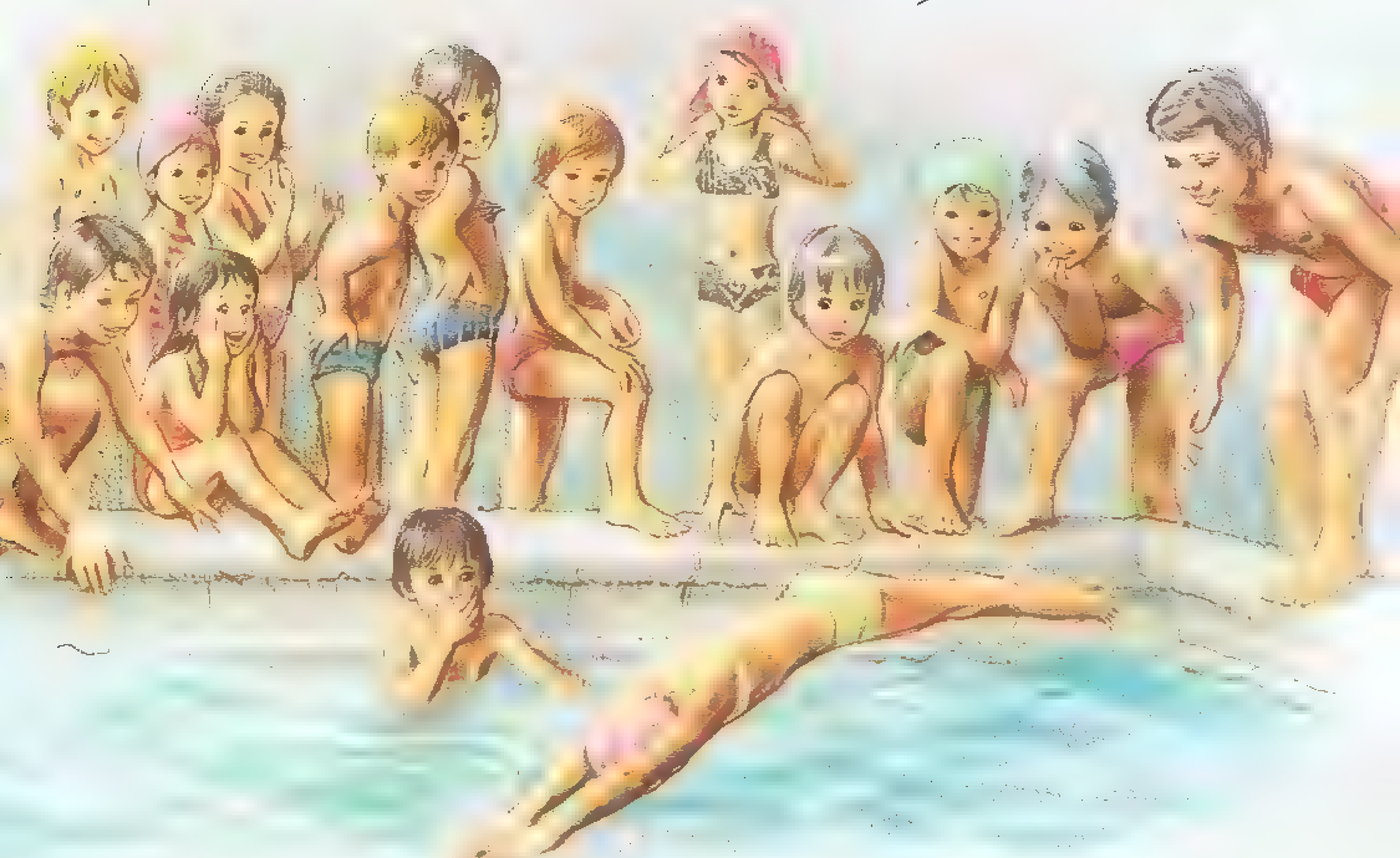
لِلْغَطْسِ طُرُقٌ عَدِيْدَةٌ . مِنْهَا : ٱلْغَطْسُ قُعُوْداً ، وَٱلْغَطْسُ وُقُوْفاً .

وَبِمَا أَنَّ نِسْرِينَ أَصْبَحَتْ تَسْبَحُ جَيِّداً ، فَقَدْ فَسَّرَ لَهَا ٱلْمُدَرِّبُ كَيْفَ تَغْطِسُ فِي ٱلْمَاءِ مِنْ حَافَةِ ٱلْبِرْكَةِ : عَلَيْهَا أَنْ تُلْصِقَ ذِرَاعَيْهَا بِأُذُنَيْهَا وَتَمُدَّهُمَا ، وَأَنْ تَحْنِي جِسْمَهَا إِلَى ٱلأَمَامِ .

– هَيَّا نِسْرِينُ ! إِنْطَلِقِي !
– وَاحِدٌ ! ... إِثْنَانِ ! ...

إِبْتَعَدَ سَامِي قَلِيْلاً حَتَّى تَقْفِزَ نِسْرِينُ . أَمَّا بُوبِي فَكَانَ يُفَكِّرُ : «مَتَى تَقْفِزُ نِسْرِينُ ؟ لِمَاذَا تَتَأَخَّرُ ؟» .

بَدَأَ ٱلْمُدَرِّبُ يَعُدُّ مِنْ جَدِيْدٍ : « وَاحِدٌ ... إِثْنَانِ ... ثَلاثَةٌ ... »
وَلِلْحَالِ غَطَسَتْ نِسْرِينُ . تَطَايَرَ ٱلْمَاءُ وَتَفَرَّقَ مِنْ حَوْلِهَا . أَنْتُمْ



تَضْحَكُوْنَ يَا صِغَارُ ، أَلَيْسَ كَذَلِكَ ؟ وَلَكِنْ ، مَنْ مِنْكُمْ يَجْرُؤُ عَلَى ٱلْغَطْسِ مِثْلَهَا ؟

أَلْغَطْسُ صَعْبٌ فِي ٱلْبِدَايَةِ . يَجِبُ أَنْ لا يَسْقُطَ ٱلْغَاطِسُ عَلَى بَطْنِهِ ، وَأَنْ يَدْخُلَ ٱلْمَاءَ بِلِيْنٍ وَلُطْفٍ ، مِنْ غَيْرِ صَوْتٍ . وَحِيْنَ يَنْجَحُ ٱلْغَاطِسُ فِي هَذِهِ ٱلْعَمَلِيَّةِ يُصْبِحُ ٱلْغَطْسُ لَذِيْذاً جِدّاً .

بُوبِي يُحِبُّ مِنْ كُلِّ قَلْبِهِ أَنْ يَفْعَلَ مِثْلَ نِسْرِينَ ! وَلَكِنْ لَيْسَ مَسْمُوْحاً لِلْكِلاَبِ بِأَنْ تَغْطِسَ فِي ٱلْبِرْكَةِ .

كَلُّ مَنْ يَعْرِفُ السِّبَاحَةَ يُحِسُّ ، حِيْنَ يَكُوْنُ فِي ٱلْمَاءِ ، بِأَنَّهُ خَفِيْفٌ ، خَفِيْفٌ ، مِثْلَ ٱلْفَلِّيْنَةِ[١٢] . فَأَنْتَ فِي ٱلْمَاءِ تَلْعَبُ مَعَ أَصْدِقَائِكَ لُعْبَةَ ٱلْحَجْلَةِ ـ نَطَّةَ[١٣] ... وَأَنْتَ تَغْطِسُ فِي أَوَّلِ ٱلْبِرْكَةِ وَتَخْرُجُ مِنَ ٱلْمَاءِ فِي آخِرِهَا ... وَأَنْتَ تَتَوَقَّفُ فِي ٱلْمَاءِ مُحَرِّكاً رِجْلَيْكَ كَأَنَّكَ تَقُوْدُ دَرَّاجَةً ... وَفَجْأَةً تَنْفُضُ رَأْسَكَ فِي ٱلْمَاءِ كَٱلْبَطَّةِ ! وَهَكَذَا تَقْضِي وَقْتاً مُسَلِّياً سَعِيْداً فِي نَادِي السِّبَاحَةِ .

وَأَجْمَلُ شَيْءٍ فِي السِّبَاحَةِ هُوَ أَنْ تَلْعَبَ فِي ٱلْمَاءِ وَكَأَنَّكَ فِي أُرْجُوْحَةٍ[١٤] ... هَكَذَا ...





أَلْيَوْمَ عِنْدَهُمْ عِيْدٌ فِي نادِي السِّباحَةِ. فَفِيْهِ تَجْرِي مُبارَاةٌ فِي كُرَةِ ٱلْماءِ بَيْنَ النَّادِي وَنَادِي الضُّيُوْفِ. وَقَدْ أَتَى أَهْلُ نِسْرِينَ وَأَصْدِقَاؤُهَا لِيُحَمِّسُوْهَا.

أَلْمُبارَاةُ حَماسِيَّةٌ جِدّاً. أَلْفَرِيْقَانِ قَوِيَّانِ. مَنْ يَفُوْزُ: نَادِي نِسْرِينَ، أَمِ الضُّيُوْفُ؟ تَحَمَّسَ النَّاسُ. تَمَنَّى كُلُّ وَاحِدٍ مِنَ ٱلْمُشاهِدِيْنَ أَنْ يَفُوْزَ فَرِيْقُهُ. وَلَكِنْ، فِي النِّهَايَةِ، تَعادَلَ ٱلْفَرِيْقَانِ!

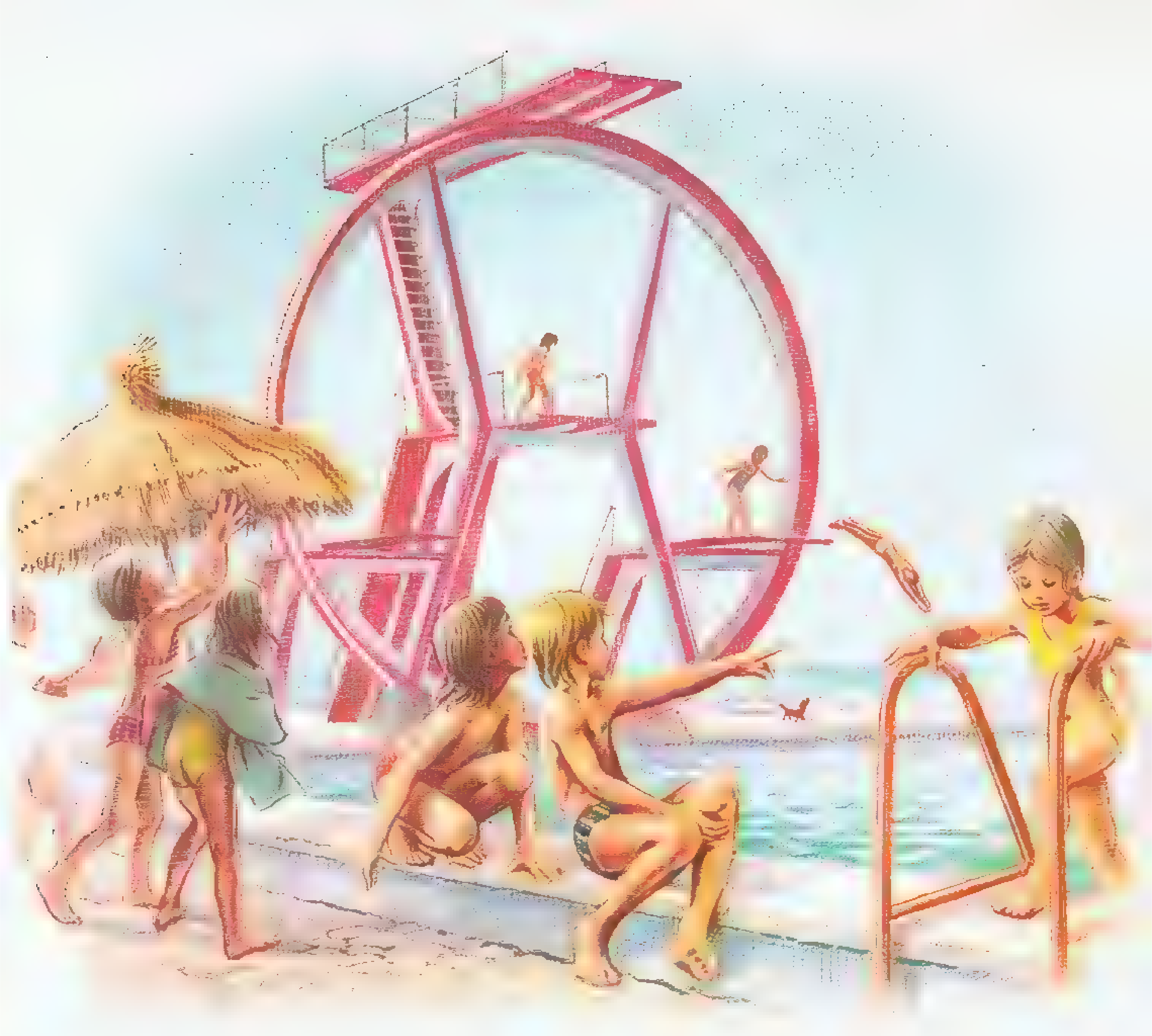
لا شَكَّ فِي أَنَّ أَعْضاءَ النَّادِيَيْنِ كُلَّهُمْ أَبْطَالٌ!

قَبْلَ ٱلْعُطْلَةِ الصَّيْفِيَّةِ بِقَلِيلٍ نَالَتْ نِسْرِينُ شَهَادَةَ السِّبَاحَةِ. مَا أَسْعَدَهَا!

وَمُنْذُ ذَلِكَ ٱلْحِينِ تُتَابِعُ نِسْرِينُ تَمَارِينَهَا فِي كُلِّ فُرْصَةٍ. وَهَذَا شَيْءٌ طَبِيعِيٌّ، لِأَنَّ أَهْلَ نِسْرِينَ كُلَّهُمْ يَسْبَحُونَ: مِنْ أَخِيهَا جُوَانَ، إِلَى أَبِيهَا، إِلَى أُمِّهَا ... حَتَّى كَلْبُهَا بُوبِي يَسْبَحُ! وَسِبَاحَةُ بُوبِي مُضْحِكَةٌ جِدّاً.

هَذَا الصَّيْفَ سَيَلْعَبُ ٱلْجَمِيعُ مَعَ بُوبِي فِي ٱلْبَحْرِ. يَا لَهُ مِنْ شَيْطَانٍ! إِنَّهُ يَسْبَحُ مِثْلَ السَّمَكَةِ!





يُوْجَدُ شَيْءٌ وَاحِدٌ لا يَسْتَطِيْعُ بُوبِي أَنْ يَفْعَلَهُ ، وَهُوَ ٱلْقَفْزُ مِنْ أَعْلَى شُرْفَةِ ٱلْغَطْسِ (١٥) . هَذَا التَّمْرِيْنُ لا يَعْرِفُهُ إِلاَّ ٱلأَشْخَاصُ ٱلْكِبَارُ ٱلَّذِيْنَ لا يُصَابُوْنَ بِالدُّوَارِ .

أَمَّا نِسْرِينُ فَلاَ تَقْفِزُ إِلاَّ مِنَ الطَّبَقَةِ ٱلأُوْلَى مِنَ الشُّرْفَةِ . وَهَذَا جَيِّدٌ بِالنِّسْبَةِ لِفَتَاةٍ صَغِيْرَةٍ فِي مِثْلِ عُمْرِهَا ، لأَنَّ ٱلْقَفْزَ يَحْتَاجُ إِلَى خُبْرَةٍ وَتَمْرِيْنٍ .

إِعْلَمْ أَنَّ السَّبَّاحَ ٱلْحَقِيقِيَّ هُوَ دَائِماً حَذِرٌ وَمُنْتَبِهٌ . إِنَّهُ يَعْرِفُ جَيِّداً «قَانُوْنَ السَّبَّاحِ ٱلْمَاهِرِ» ، وَيَحْفَظُهُ . يَقُوْلُ هَذَا ٱلْقَانُوْنُ :

× لا تَبْتَعِدْ فِي سِبَاحَتِكَ عَنِ الشَّاطِىءِ .

× لا تَسْبَحْ أَبَداً فِي ٱلأَمَاكِنِ ٱلَّتِي تُمْنَعُ فِيْهَا السِّبَاحَةُ .

× إِسْمَعْ دَائِماً نَصَائِحَ ٱلْمُدَرِّبِ وَٱتْبَعْ تَوْجِيْهَاتِهِ وَتَعْلِيْمَاتِهِ .

وَعَلَى ذِكْرِ السِّبَاحَةِ : هَلْ عَرَفْتَ ٱلْمُنْقِذَ(١٦) ٱلَّذِي يُرَاقِبُ ٱلْمَسْبَحَ ؟ لَقَدْ أَصْبَحَ أَعَزَّ أَصْدِقَاءِ نِسْرِينَ وَبُوبِي .





كَانَتْ نِسْرِينُ تَظُنُّ أَنَّ حَوَادِثَ السِّبَاحَةِ لا تَقَعُ إلاَّ لِلآخَرِيْنَ ، وَلا تُصِيْبُهَا هِيَ . لِذَلِكَ خَاطَرَتْ يَوْماً وَٱبْتَعَدَتْ عَنِ الشَّاطِئِ فِي قَارِبِهَا الصَّغِيْرِ . فَجْأَةً مَرَّ أَمَامَهَا قَارِبٌ بُخَارِيٌّ . سَلَّمَتْ نِسْرِيْنُ عَلَى رُكَّابِهِ : « مَرْحَباً ! أَهْلاً ! » وَلَكِنَّ ٱلأَمْوَاجَ ٱرْتَفَعَتْ ، وَوَقَعَتْ نِسْرِينُ وَبُوبِي فِي ٱلْمَاءِ . وَلِحُسْنِ حَظِّهِمَا تَمَكَّنَا مِنَ النَّجَاةِ .

أَنْتَ لا تَعْرِفُ السِّبَاحَةَ ؟ لا بَأْسَ . إِفْعَلْ كَمَا
فَعَلَتْ نِسْرِينُ : تَعَلَّمْ ! هَذَا سَهْلٌ ! وَلَكِنْ
يَجِبُ أَنْ تَتَعَلَّمَ السِّبَاحَةَ وَأَنْتَ فِي ٱلْمَاءِ ، مِثْلَ
النَّاسِ كُلِّهِمْ ، لا عَلَى كُرْسِيٍّ ! وَلا تَخَفْ أَبَداً .
أَلسِّبَاحَةُ أَفْضَلُ رِيَاضَةٍ لِلْجِسْمِ . عَاشَ ٱلْمَاءُ !
عَاشَ ! عَاشَ ! أَلَيْسَ كَذَلِكَ يَا نِسْرِينُ ؟

— طَبْعاً ! طَبْعاً ! وَشِعَارِي هُوَ شِعَارُ النَّادِي :
« نَحْنُ دَائِماً سُعَدَاءُ » .



قاموسي الصغير

(١) حُجْرَة . — غُرْفَةٌ صَغِيْرَةٌ . وَفِي ٱلْمَسَابِحِ : غُرْفَةٌ صَغِيْرَةٌ جِدًّا يَضَعُ فِيْهَا السَّابِحُ ثِيَابَهُ وَأَمْتِعَتَهُ .

(٢) قُبَّعَتُكِ . — أَلْقُبَّعَةُ : غِطاءٌ لِلرَّأْسِ (البرْنَيطَة) . وَعِنْدَ السَّابِحِيْنَ : غِطاءٌ لِلرَّأْسِ وَٱلأُذُنَيْنِ ، وَيَسْتَعْمِلُهَا السَّابِحُ أَثْنَاءَ السِّبَاحَةِ وَٱلْغَطْسِ .

(٣) أَلزُّكَام . — إِلْتِهَابٌ فِي دَاخِلِ ٱلأَنْفِ ، يُرَافِقُهُ سُعَالٌ .

(٤) أَلصَّدَف . — غِطاءٌ ، أَوْ بَيْتٌ ، مِنَ ٱلْكِلْسِ ٱلْمُتَحَجِّرِ ، يُغَطِّي أَجْسَامَ بَعْضِ ٱلْحَيَوانَاتِ كَٱلْحَلَزُوْنِ (البَزَّاق) ، أَوِ ٱلْحَيَوانَاتِ ٱلْبَحْرِيَّةِ الرَّخْوَةِ . وَفِي دَاخِلِ بَعْضِهَا يُوْجَدُ اللُّؤْلُؤُ .

(٥) قَعْر . — أَسْفَل . نَقُوْلُ : قَعْرُ ٱلْبِئْرِ ، قَعْرُ القِنِّيْنَةِ ...

(٦) تَعُوْمِيْنَ . — عَامَ : سَبَحَ فِي ٱلْمَاءِ ، أَوْ عَلَى سَطْحِهِ ، أَوْ تَوَقَّفَ فِي ٱلْمَاءِ عَنِ السِّبَاحَةِ ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَغْرَقَ .

(٧) إِسْتَلْقِي . — إِسْتَلْقَى : نَامَ عَلَى ظَهْرِهِ .

(٨) وَٱبْسُطِي . — بَسَطَ : مَدَّ .

(٩) إِسْتِرْخَاء . — راحَةُ ٱلأَعْصَابِ ، مَعَ شُعُوْرٍ عَامٍّ بِٱلانْبِسَاطِ وَالطُّمَأْنِيْنَةِ وَالرَّاحَةِ النَّفْسِيَّةِ .

(١٠) تَتَنَشَّق . تَنَشَّقَ ٱلْهَوَاء ، أَوِ الرَّائِحَةَ ، أَوْ غَيْرَهُما : أَدْخَلَ مِنْهُ فِي أَنْفِهِ بِالنَّفَسِ .

(١١) تَزفِر . زَفَرَ : أَخْرَجَ النَّفَسَ مِنْ صَدْرِهِ وَأَنْفِهِ بَعْدَ مَدِّهِ .

(١٢) ٱلْفَلِّينَة . مَادَّةٌ مَطَّاطَةٌ ، لَيِّنَةٌ ، خَفِيفَةٌ ، مِنْ قِشْرِ شَجَرٍ يُشْبِهُ السِّنْدِيَانَ .

(١٣) ٱلْحطَّة — نَطَّة لُعْبَةٌ يَلْعَبُهَا الصِّغَارُ . أَحَدُ اللاَّعِبِيْنَ يَحْنِي ظَهْرَهُ وَرَأْسَهُ وَهُوَ وَاقِفٌ ، وَيَقْفِزُ لاعِبٌ آخَرُ فَوْقَ ظَهْرِهِ مِنْ جِهَةٍ إِلَى أُخْرَى .

(١٤) أُرْجُوْحَة . مَقْعَدٌ مِنْ خَشَبٍ أَوْ نَحْوِهِ ، مَرْبُوْطٌ بِحَبْلَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ . يُعَلَّقُ أَعْلَى ٱلْحِبالِ فِي شَجَرَةٍ ، أَوْ سَقْفٍ ، وَيَكُوْنُ ٱلْمَقْعَدُ فَوْقَ ٱلأَرْضِ بِقَلِيْلٍ . يَرْكَبُ الصِّغَارُ ٱلْمَقْعَدَ وَيَتَرَجَّحُوْنَ ذَهَاباً وَإِيَاباً .

(١٥) شُرْفَةُ ٱلْغَطْسِ . مَكَانٌ مُرْتَفِعٌ عَلَى حَافَةِ بِرْكَةِ السِّبَاحَةِ ، أَوْ عَلَى حَافَةِ ٱلْبَحْرِ ، يَصْعَدُ إِلَيْهِ السَّابِحُ وَيَغْطِسُ مِنْهُ .

(١٦) ٱلْمُنْقِذ . شَخْصٌ مُمْتَازٌ فِي السِّبَاحَةِ ، يَعْرِفُ أُصُوْلَ إِنْقاذِ السَّابِحِيْنَ وَإِسْعَافِهِمْ فِي حَالِ غَرَقِهِمْ أَوْ تَعَرُّضِهِمْ لِلْخَطَرِ . وَظِيْفَتُهُ مُرَاقَبَةُ السَّابِحِيْنَ ، وَتَوْجِيهُهُمْ ، وَمَنْعُهُمْ مِنْ مُخَالَفَةِ ٱلْقَوَانِيْنِ .





صدر منها :

- نسرين تركب الدرّاجة .
- نسرين عِند عمّتها لمياء .
- نسرين تتعلّم السّباحة .
- نسرين مريضة .

طبع في لبنان بمطبعة [illegible]
تلفون : ٤٨١٩٨٩ - ٤٨١٠٤٦